

O Complexo Desportivo & Aquático da A.H.B.V.P.D. tem nove anos de existência.

Desde a sua abertura tem vindo a servir a população de São Miguel de uma forma séria e profissional, colmatando necessidades reais através da oferta de serviços desportivos.

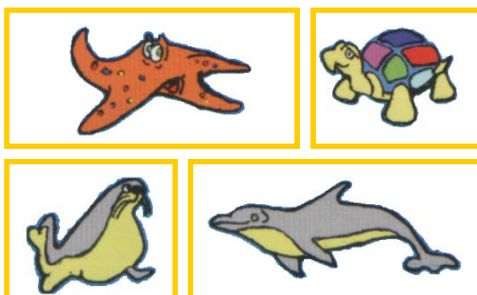
A filosofia deste projecto assenta sobretudo na qualidade dos programas criteriosamente elaborados, de profissionais certificados e de competências adquiridas pelos nossos utentes.

As actividades aquáticas assentam nos seguintes programas:

Educativo (crianças até aos 10 anos que pretendam adaptar-se ao meio aquático e, consequentemente, formar-se de forma elementar nas técnicas de nado);

Desportivo (crianças e adolescentes que pretendam desenvolver os factores de rendimento);

Recreativo (adolescentes, adultos e idosos que pretendam adaptar-se ao meio aquático e, consequentemente, desenvolver e/ou manter a sua condição física através das técnicas de natação);



Complexo Desportivo & Aquático

Horário de Funcionamento

De 2ª à 6ª feira
das 09h00 às 23h00

Sábado das
09h00 às 18h00

Domingo das
09h00 às 13h00

Contactos

Tel.: 296 301 318

Fax: 296 301 319

E-mail: cdabvdp@portugalmail.com

Site: www.bvdp.pt



QUADRO TÉCNICO

Coordenação Técnica
Carla Frontoura

Álvaro Carvalho
Evangelina Gomes
Gabriel Guerreiro
Jorge Fernandes
Lúcia Caçador
Miguel Cardoso

Nuno Cabral
Paulo Eloi
Paulo Machado
Pedro Canas
Pedro Esteves
Ricardo Queirós
Vera Oliveira



Complexo Desportivo & Aquático



Associação Humanitária
Bombeiros Voluntários
de Ponta Delgada

Razões para se Inscrever

A actividade física praticada com programas racionais assente em normas, regras e factores reduz o risco de muitas doenças e promove a qualidade de vida

**PRAZER.
BEM ESTAR.
SAÚDE.
HARMONIA.
AUTONOMIA.**

Frequente as actividades do Complexo Desportivo & Aquático da A.H.B.V.P.D.

Horários - Programa Educativo

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
16h30	AMA 1	AMA 1		AMA 1	AMA 1	
	AMA 2	AMA 2		AMA 2	AMA 2	
	AMA 3	AMA 3		AMA 3	AMA 3	
	FTE 1	FTE 1		FTE 1	FTE 1	
17h15	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1
	AMA 2	AMA 3	AMA 2	AMA 2	AMA 3	AMA 2
	AMA 3	FTE 1	AMA 3	AMA 3	FTE 1	AMA 3
	FTE 1	FTE 2	FTE 1	FTE 1	FTE 2	FTE 1
18h00	FTE 1	FTE 2	AMA 1	FTE 1	FTE 2	AMA 1
	FTE 3		AMA 2	FTE 3		AMA 2
			AMA 3			AMA 3
18h45	FTE 2	FTE 1	AMA 1	FTE 2	FTE 1	AMA 1
			FTE 1			FTE 1
19h30			AMA 2			AMA 2

Aulas: 2ª e 5ª / 3ª e 6ª / 4ª e Sáb. (2 aulas por semana – 45 minutos)

Horários - Programa de Natação Livre

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado		Domingo				
	PISTAS	PISTAS	PISTAS	PISTAS	PISTAS	Horas	PISTAS	Horas	PISTAS			
09h00	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	09h00	Todas	09h00	Todas			
10h00	1/2	1/2	Todas	1/2	1/2	10h00	Aulas de Natação	10h00	Todas			
11h00	1/2	1/2	Todas	1/2	1/2	10h45		11h00	Todas			
12h00	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	11h30		12h30	Todas			
13h00	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	12h15	5/6/7/8					
14h00	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	14h00	Todas					
15h00	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	15h00	Todas					
16h00	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas	16h00	Todas					
16h30						17h30	Todas					
17h15												
18h00	Aulas de Natação	Aulas de Natação	Aulas de Natação	Aulas de Natação	Aulas de Natação							
18h45												
19h30												
20h15												
21h15	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas							
22h30	Todas	Todas	Todas	Todas	Todas							

Nota: O horário da natação livre poderá sofrer alterações em função da disponibilidade da piscina, sem aviso prévio.

Serviços

Escola de Natação, Aulas de Grupo, Natação de Creches, Festivais de Natação, Campos de Férias, Aluguer de Piscina, Aluguer do Pavilhão, Sauna e Natação Livre.

Programas

RECREATIVO

(AMAs, MCFs, Regime Livre, Hidroginástica, Aeróbia/Step, Sauna, Modalidades de Pavilhão)

EDUCATIVO

(AMAs, FTEs e FTT)

DESPORTIVO

(Cadetes e Absolutos)

Horários - Programa Recreativo

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
13h00		HIDRO	HIDRO	HIDRO		
17h15						
18h00	AMA 3	AMA 1		AMA 3	AMA 1	
	MCF 1	AMA 2		MCF 1	AMA 2	
	Aeróbica	AMA 3		Aeróbica	AMA 3	
18h45	AMA 1	AMA 3	HIDRO	AMA 1	AMA 3	HIDRO
	AMA 2	MCF 1		AMA 2	MCF 1	
	MCF 2	MCF 3		MCF 2	MCF 3	
	Aeróbica	Aeróbica		Aeróbica	Aeróbica	
19h30	AMA 3	AMA 2	AMA 1/2/3	AMA 3	AMA 2	AMA 1/2/3
	MCF 1	MCF 2		MCF 1	MCF 2	
	HIDRO (3X)	HIDRO	HIDRO (3X)	HIDRO	HIDRO (3X)	
20h15	AMA 1/2/3	AMA 1/2/3		AMA 1/2/3	AMA 1/2/3	
	MCF 1/2/3	MCF 1/2/3		MCF 1/2/3	MCF 1/2/3	
	HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	

AMAs e MCFs: 2ª e 5ª / 3ª e 6ª / 4ª e Sáb. (2 aulas por semana – 45 minutos)

Tabela de Preços

Programa / Nível	Mensalidade
Programa Educativo	29 €
Natação Competição	22 €
Programa Recreativo	32 €
Hidro 2x	32 €
Hidro 3x	41 €
Aeróbica	25 €
N. Livre 6X	20 €
N. Livre 12X	32 €
Pacote Família 3 pessoas (exclusivo para sócios)	Desconto de 12% em cada mensalidade
Pacote Família 4 pessoas (exclusivo para sócios)	Desconto de 14% em cada mensalidade

NOTA: Os utentes sócios beneficiam de um desconto de 10% sobre o valor tabelado. Desconto não acumulável com o Pacote Família.